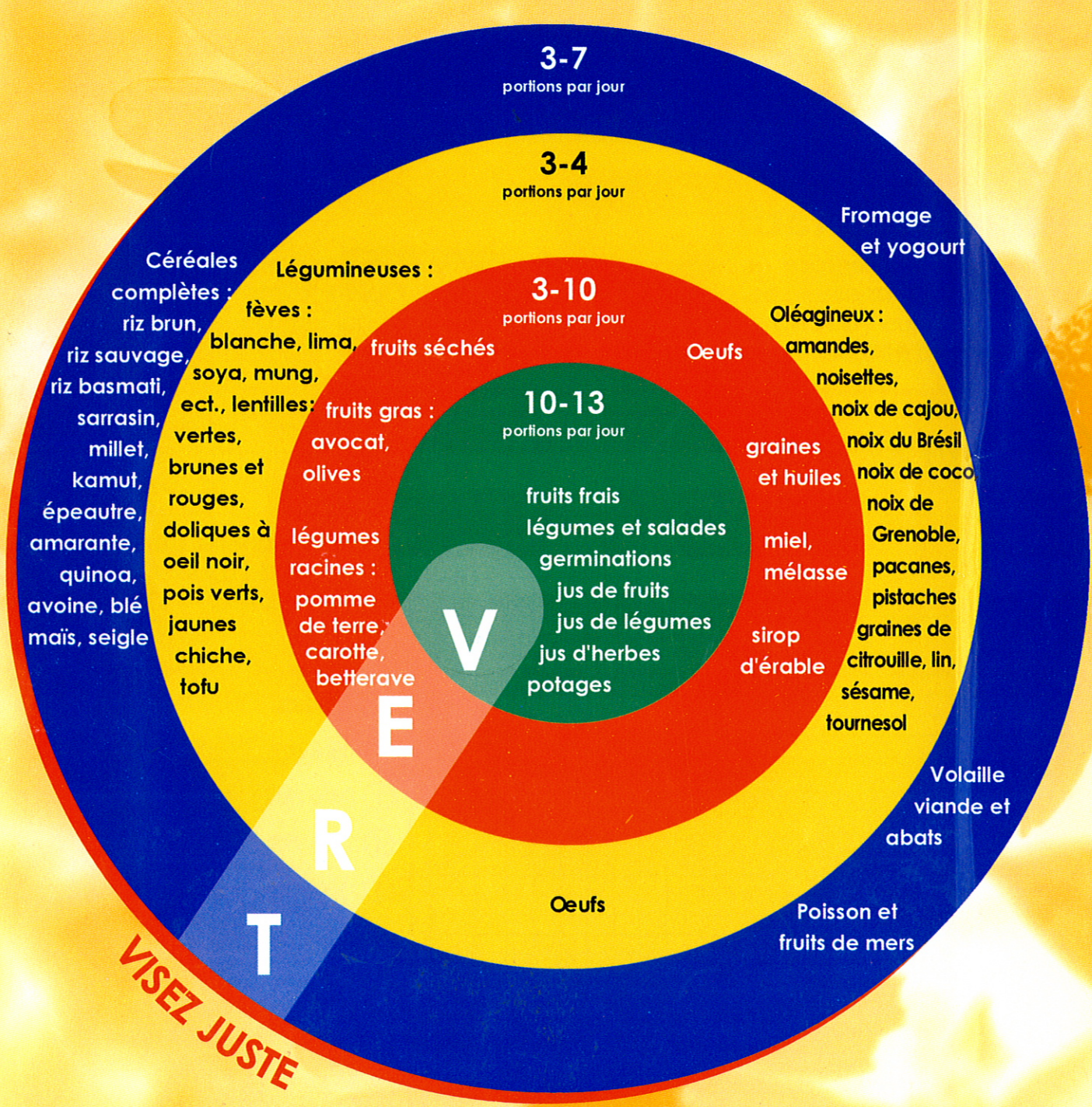
GUIDE ALIMENTAIRE NATUROPATHIQUE

Ce guide propose une approche personnalisée axée sur une alimentation tonifiante et variée où abondent fruits et légumes. L'individualisation permet de tenir compte des besoins de chacun, au point de vue **quantitatif** et **qualitatif**, tout en respectant le principe **associatif** ou de complémentarité des combinaisons alimentaires. Ce guide vise enfin la **bio-compatibilité**, c'est-à-dire la tolérance avec les aliments retenus.

POUR BIEN S'ALIMENTER, IL VOUS SUFFIT DE MANGER V.É.R.T.

1- Aliments vitalisants (V)
2- Aliments énergisants (É)
3- Aliments réparateurs (R)
4- Aliments de tolérance (T)



Au profit de la Fondation É.E.S.N.Q.